

**INSTITUTO FEDERAL**  
Ceará  
Campus Caucaia

## **COORDENAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA (CTP)**

### **ATIVIDADE PEDAGÓGICA COM AS TURMAS INGRESSANTES DOS TÉCNICOS INTEGRADOS**

**Temática:**

**Definindo metas acadêmicas com estratégias de  
estudo**

**Eletroeletrônica: 17/03/2022 – CD manhã**

**Metalurgia: 16/03/2022 – CD tarde**

**Química: 23/03/2022 – AB tarde**

# E suas metas acadêmicas?

- ✓ Está administrando seu tempo?
- ✓ Antecipando as atividades...;
- ✓ Definindo o grau de importância dessas atividades...;
- ✓ Focando seus esforços...;
- ✓ Gerenciando o estresse...;
- ✓ (Re)agindo prontamente a situações inesperadas...;
- ✓ Aproveitando o tempo para desenvolvimento pessoal / acadêmico...



# **DESPERDIÇAR TEMPO? JAMAIS!!**

- ❖ **Seja organizado!**
- ❖ **Evite procrastinar!!**
- ❖ **Atitude perfeccionista excessiva! Não!** Dificuldade de avançar enquanto não esgotar todos os detalhes – **estratégia: fazer um rascunho de uma atividade e avançar.**
- ❖ **Dificuldades em selecionar as tarefas a realizar!**
- ❖ **Incapacidade de dizer NÃO, quando necessário!**

# ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DO TEMPO

## Definir o “horário nobre”

Definir ou descobrir aquele horário que você “funciona” melhor (alguns funcionam melhor pela manhã, outros durante a tarde, outros são “noturnos”).

## Estabelecer prioridades

Elencar aquilo que deve ser realizado com maior rapidez e também aquilo que é mais importante/crucial.

DROGA. ONDE DEIXEI  
AQUELE ARTIGO QUE  
EU QUERIA LER?



AQUELE CÁLCULO  
DE MUITAS NOITES...

VEJAMOS QUANTAS HORAS  
DE SONO AINDA ME  
RESTAM... 1, 2, 3...

Lucas.e

  
**DRAMA**  
UNIVERSITÁRIO



# FIQUE ATENTO(A) TAMBÉM!!

## Ambiente

- O ambiente pode ser adaptado, conforme a necessidade.

## Bem-estar físico

- Alimentação, saúde, atividade física, sono etc.

## Bem-estar emocional

- Equilíbrio, tranquilidade, socialização, lazer etc.

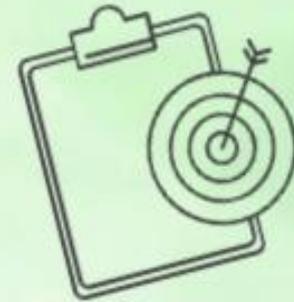
## A ordem das atividades

- Elencar as prioridades.

# USE A INTERNET AO SEU FAVOR! POR FAVOR!!

- Videoaulas;
- Seja curioso e investigue sempre um pouco mais sobre o assunto que o professor está explicando;
- Veja notícias, veja temas correlacionados ao conteúdo estudados;
- Coisas simples você pode colocar logo no Google, exemplo: como não guardar na memória do celular todas as imagens recebidas via Whatsapp.

# METAS



Faça metas realistas.

Não diga que vai estudar 8 horas seguidas se você ainda não tem o treinamento para isso. Diga que vai ler um artigo por vez.

Resolva um número 'x' de questões e de meta em meta você alcança seu objetivo final.

Estabeleça metas diárias e recompensas. Li o artigo inteiro que a professora pediu logo vou comer um chocolate.

# EM QUAL DEGRAU VOCÊ ESTÁ HOJE?

@PAULOMACIELS

ATIVIDADES  
DOMICILIARES



# DEFINA AS PRIORIDADES!!

## Prioridade A:

É aquela tarefa que precisa ser realizada imediatamente, pois sua importância é grande e imediata;

## Prioridade B:

É aquela tarefa importante, mas que não é urgente. Ela pode esperar, o fim do prazo dela ainda está distante;

## Prioridade C:

É aquela que não é urgente, porém precisa ser realizada em algum momento.



# ESTRATÉGIAS DE ESTUDO: CONSTRUIR O HÁBITO DE ESTUDAR!

Testar ferramentas diferentes;

Deixar sua rotina agradável,  
assim o cérebro associa  
estudar com coisas positivas;



Quando estiver no seu tempo  
de estudo. Coloque a mão na  
massa (escreva, faça gráficos,  
reproduza o que aprendeu em  
voz alta) e assim o tempo  
passa mais rápido.



# NAS AULAS ...

Quando assistir videoaulas faça anotações. Pare o vídeo quantas vezes forem necessárias.

Anote as dúvidas.



Nessa forma de estudar é muito importante adotar uma postura ativa.



# NAS AVALIAÇÕES...

- ❖ Se preparar com antecedência ainda é a melhor solução;
- ❖ O conteúdo do seu curso é o mesmo a ser utilizado no seu futuro trabalho, nos vestibulares, no ENEM...;
- ❖ Sendo assim valorize seus professores e as atividades propostas. Todas foram pensadas para a sua aprendizagem!
- ❖ Sempre peça feedback dos seus professores. Tenha o coração aberto para ouvir e entender que todos nós estamos em processo de construção;
- ❖ Analise seus erros e trace uma estratégia para não repetir no futuro;
- ❖ Anotar seus resultados para medir seu progresso.

# NOS ESTUDOS: ANOTAÇÕES E RESUMOS EFICIENTES!



Escrever ainda é uma das formas mais poderosas de aprender.

Método Cornell- sistema de anotações criada na década de 1950 por Walter Paulk professor de Educação da Cornell University.

Consiste em dividir uma página de 3 seções; 1- para o conteúdo da aula; 2- anotações que você fez e 3- Um resumo criativo.

Cabeçalho com informações como nome da disciplina, tema da aula, data, professor, etc.

## 2 Tópicos

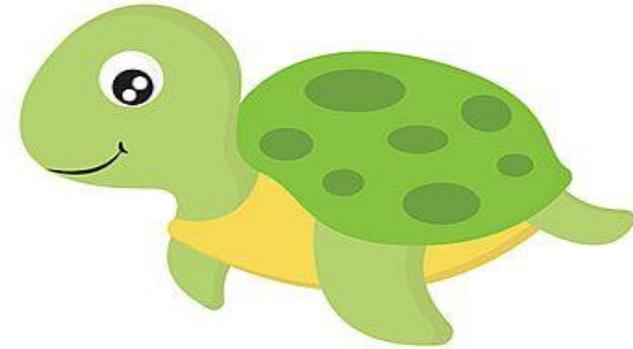
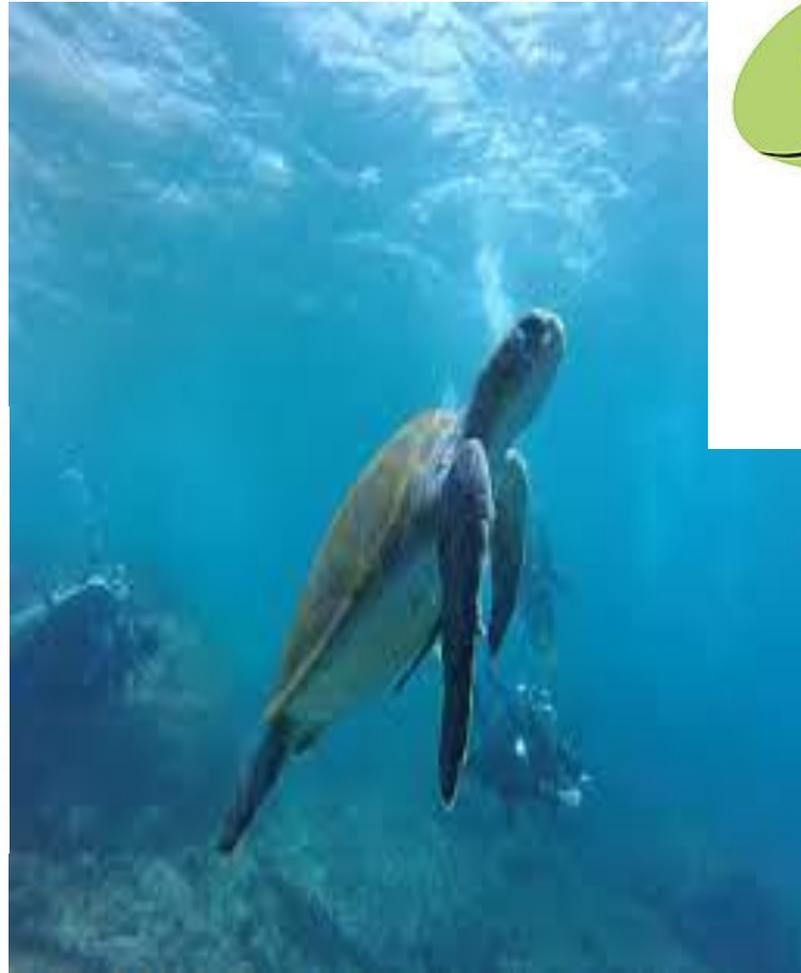
Palavras-chave, perguntas que correspondam as anotações que irão funcionar como chaves para recuperação e estudo

## 1 Anotações

Anotar os principais conceitos e ideias da aula, buscando usar suas próprias palavras. Busque escrever de forma resumida, da maneira que compreendeu. Caso tenha dúvidas, registre-as também.

**3 Sumário** Resumo do conteúdo da página, tema, pontos importantes do que compreendeu

# O QUE ESSAS TARTARUGAS FAZEM AQUI?!!



# VOCÊS GOSTARAM?

**FONTE:** Santos, Alice Nayara dos. Planejamento das rotinas para aulas remotas/AliceNayaradosSantos,AlineGurgelRego,AdautodeVasconcelosMontenegro,CinthyaSueliM.S. DeCarvalho,EdmaraTeixeiraOliveira,LuisCarlosMeloGomes;diagramaçãoeeditoração:EdmaraTeixeira Oliveira.—Ubajara:InstitutoFederaldoCeará/*Campus*Ubajara,2020.